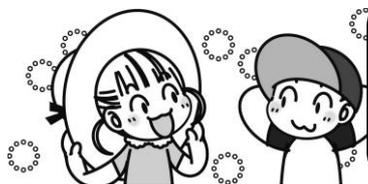


# 保健便り

平成26年度 7月号  
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



## 7月の保健目標

熱中症予防に努めよう ❀ 食中毒予防に努めよう

## 性教育講演会のお知らせ

日時：7月11日（金）午後1時30分～午後3時  
演題：「大切にしたい10代の性」  
～デートDVに遭わないために、遭わせないために～  
講師：岡山市医師 市場尚文先生



**保護者のみなさま、ぜひおいでください。**



## 球技大会

7月1日（火）に開催され、熱い戦いが繰り広げられました。  
この日の保健室で処置を受けた生徒は・・・

けが10人、体調不良2人でした。

昨年度はけが人が8人、体調不良0人でした。  
保健委員が呼びかけたのですが、残念ながら、わずかに多くなりました。  
しかし、骨折など大きなけががなかったのは、幸いです。

## きりとり線

7月15日（火）、7月16日（水）の個人懇談時に「健康相談」を実施します。  
心と身体に関する相談、家庭における生活習慣に関する相談など・・・どうぞお気軽にお  
申し込みください。  
事前申し込みがない場合でも、個人懇談当日直接保健室においでいただいても構いません。

健康相談希望日 \_\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_曜日  
時間 \_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分

生徒氏名 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_科) ( \_\_\_\_\_年)

## 保健室利用状況

単位：人（ ）内の数字はH25年度のもの

月	外科（けが）	内科疾患	その他	心因的症状	合計
4月	10（7）	30（18）	1（2）	3（3）	44（30）
5月	17（12）	31（34）	7（8）	8（11）	63（65）
6月	13（9）	33（20）	0（6）	9（8）	55（43）

6月は、昨年度と比較して、来室する生徒の数が増えました。蒸し暑さが続きますので、体調管理には十分気を付けてください。

### 保健室エピソードその①

先月保健室に入るときのエチケットについて書いたところ、エチケットを意識して保健室に入る生徒が増えました。

→保健便りを読んでくれている生徒がちゃんとして、そして、それを行動化できる生徒の存在に拍手！！

### 保健室エピソードその②

保健室に身長を測りに来る生徒がいます。測定しながら「先生、どうやったら身長が伸びますか？」の質問に、私も質問をします。「睡眠時間はどれくらい？」「食事は？」「乳製品はとっている？」「運動は？」そんな会話の中で、身長を伸ばすどころか、体の調子が心配になってしまうような生活習慣や食生活の生徒もいます。

6月終わりに実施した生活実態調査結果をみるのが、ちょっと不安、心配。。。結果は次号でお知らせするとして。。。。

**しっかり寝て（睡眠）、食べて（食事）、動いて（運動）**すくすくと心も体も大きく成長してほしいですね。

小学校、中学校では給食があり、少なくとも200ccの牛乳は飲んでいただこう。高等学校になると毎日飲む、という人が減ってしまいます。骨密度をあげるこの時期にしっかりカルシウム補給をしましょう。牛乳アレルギーの人は、骨ごと食べる魚、殻ごと食べるエビなどを食べるとよいでしょう。

1学期もあとわずかになりましたが、本年度、特に保健室においては次のことに努めたいと思っています。改めて、どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校教育目標

- 1 基礎学力の向上
- 2 豊かな人間性の育成
- 3 キャリア教育の充実と進路実現

## 保健室経営目標

- ①性に関する教育の充実を図り、自他を尊重し、自ら考え、判断し、意思決定できる生徒の育成に努める。
- ②生活実態調査結果の考察や健康相談・保健指導をとおして自らの生活を振り返り、よりよい生活習慣を意識させる。

